How to comfortable life

賃貸物件を快適にご利用いただくための

住まいのしおり

- 入居前・入居時
- 入居中
- 契約更新・解約
- その他・便利付録

公益財団法人 日本賃貸住宅管理協会

この「住まいのしおり」は

皆様方に明るく快適な毎日をお過ごしいただくために、

生活においてご参考となる点、

ご注意いただきたい点などをまとめたものです。

ご家族でご一読いただき、

今後の日常生活のお役に立ててくださいますよう

お願い申し上げます。

お願い

私共では、ご入居後のお客様とのご連絡を的確に行なうために「入居者連絡票」の提出をお願いしております。巻末のハガキに必要事項をご記入の上ご送付ください。たいへんお手数をおかけしますが、何卒ご協力いただきますようお願いいたします。

CONTENTS 目次

1 入居前・入居時

引っ越しの心がまえ・10ヶ条 …… P2
❶引っ越しのチェック項目 …… P2
❷入居される時に …… P5

2 入居中

❶家賃の支払い方法 …… P7
❷防災 …… P7
❸共同生活のルール …… P8
❹故障かな?、と思う前に。 …… P10

3 契約更新・解約

❶契約更新 …… P12
❷解約 …… P12
❸原状回復 …… P12

便利付録(知っ得!) …… P14
ダイヤル便利メモ・非常持ち出し品チェックリスト …… P15
入居者連絡票・解約通知書 …… 巻末

入居前・入居時

引っ越しの心がまえ10ケ条

❶引っ越し日は混雑をさけて…。
引っ越しで混み合うのは土曜、日曜、祭日です。ゆとりをもって引っ越すためには平日を選びましょう。

❷業者選びは慎重に。
引っ越しは業者選びがポイントです。安全に確実にスピーディーに引っ越すためにも、信頼できる業者を選びましょう。

❸業者とはしっかり打ち合わせを。
業者とのトラブル防止のためにも作業確認はきちんと行ないましょう。自分ですること、任せることなどを明確にしておくことが大切です。

❹貴重品は自分で管理。
引っ越しはバタバタと注意不足になりがちです。とくに当日、貴重品など大切なものは人任せにせず自分でしっかりと管理しましょう。

❺チェックリストの作成を。
引っ越し前後は諸手続きで混乱も。手際よく行なうために約1カ月位前からリストを作成し、手続きモレなどを防ぎましょう。

❻荷物は当日までにきちんと。
荷物は計画を立てながらきちんとまとめておきましょう。引っ越し当日は運び出すだけという状態がスムーズです。

❼当日の生活は臨機応変に。
歯ブラシや下着、着替えなどさしあたって生活に必要なものは一つの段ボールにまとめましょう。

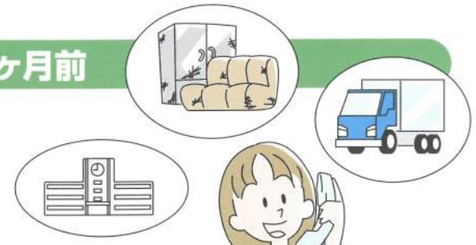
❽立つ鳥あとを濁さずに。
荷物を運び出したあとの部屋はきちんと掃除しましょう。ゴミや汚れを取り除いてお返しするのが礼儀です。

❾不用品はリサイクルへ。
まだ使えそうなもの、お金のかかる粗大ゴミなどは再利用の方法を考えましょう。環境保護のためにもゴミはできるだけ最小限に。

❿ご挨拶を忘れずに。
お世話になった方、これからお世話になる方へのご挨拶は忘れずに。ご近所とのおつきあいは大切です。

引っ越しのチェック項目

1ヶ月前



□引っ越し業者の手配
転勤、新入学などで2月末～3月がピーク。早めに予約を。

□学校などの転校手続き
公立小・中学校は、在籍校から教科書給与証明書と在学証明書を発行してもらい、住民票の手続きの際に渡される学校指定通知書と一緒に転入する学校へ提出します。なお、転入する学校へはあらかじめ電話を入れておくと手続きがスムーズです。その他の学校は扱いが異なりますので、私立中学・高校は私立中学高等学校協会へ、公立高校は各都道府県教育委員会へ問い合わせてください。

□不用品、粗大ゴミなどの手配
市役所または区役所の清掃担当部署に連絡してください。引き取りまでには時間がかかる場合もありますので早めに手配を。

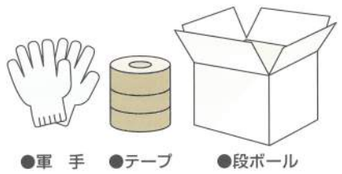
3週間前

□転居の挨拶状を準備
印刷などの都合により、2週間程度かかるので余裕を見て準備しましょう。

□電話の移転
「116」に電話をし引っ越しの旨を知らせ、取り外し、取り付けの手配を行ないましょう。

□荷物リストの作成
部屋ごとや荷造り順に荷物リストを作成しておくと便利です。

□荷造りの準備
段ボールやテープなど必要なものを揃えましょう。



2週間前

□荷造り開始
普段使わないものから徐々に荷造りを始めましょう。

□郵便物の転送
現在受け持ちの郵便局に転居届を提出すると、郵便物を1年間転送してもらえます。

1週間前

□役所での手続き
- **転出届**／国民健康保険証、印鑑登録カードを持参し、転出証明書を発行してもらいます。
- **印鑑登録**／転出届を出し、印鑑登録カードを返却すると自動的に消去されます。
- **国民健康保険**／保険証、印章を持参し、転出届を出し保険証を返却します。
- **国民年金**／転入先で手続きを行ないます。
- **福祉関係**／印章を持参し、児童手当などの資格喪失届を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)
- **原付**／ナンバー、車両番号交付証明書、印章を持参し、廃車届を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)

□電気・ガス・水道の手続き
引っ越しの3～4日前までに現住所と転出先の受け持ち営業所に連絡しましょう。

□公共料金などの振り替え手続き
引っ越し先で手続きします。

□銀行・郵便貯金などの住所変更
転出先に現在使用している金融機関の支店がある場合は、引っ越し後に手続きします。その他は口座を新規に開設し各種振り替えが変更された時点で旧口座を解約します。

□保険・クレジット会社などの住所変更
それぞれの会社に電話し住所変更を行ないます。

引っ越しのチェック項目

前日

□冷蔵庫の霜取り・水抜き

中のものを全部出してから霜を取り、
受け皿にたまった水を捨てておきます。

□洗濯機の水抜き

傾けて中の水を取り除いておきます。

□ご近所への挨拶

お世話になった挨拶に加え、業者や車両の出入りがあることを
お知らせしておきましょう。

当日

転出の時

□電気・ガス・水道の閉栓

各業者の作業に立ち会い、料金精算なども行ないます。

MEMO

転入の時

□荷物搬入の立ち会い

家具や荷物に破損などないか、トラックの
荷台に荷物が残っていないか確認しましょう。
また共有部分は、保護をして
傷つけないよう注意
しましょう。

□引っ越し料金の精算

引っ越しが終了したら請求書を確認後、
料金を支払います。

□入居前の状況を確認しておこう

入居前に室内の点検を行いましょう。この点検は
退去時の損壊・損傷状況を確認する基になります。

CHECK! 入居される時に

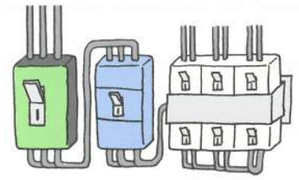
お引っ越しの前後には、電気・ガス・電話などの点検をしっかりと行ないましょう。ガス器具など本人の立ち会いがないと使用できないものもあります。また、料金の届け出も必ず確認しておきましょう。

※名義変更などを行なわないでそのまま使用すると前住者の料金が加算されることがありますので十分に注意してください。

①電気

分電盤（ブレーカー）のスイッチをONにしてください。通常は入居したその日から使用できますが、電力会社が外線を取り外している場合がありますので、入居前に確認してください。

●電気温水器は深夜電力利用のため使用前にブレーカーと電気温水器本体のスイッチを入れて下さい。
前日までにこの作業をしていないとお湯が使えません。



②ガス

ガスの開栓には必ず本人の立ち会いが必要です。入居前にガス会社の係員と日時を確認の上、在宅していてください。その際、ガス器具などの正しい使い方なども説明してもらいましょう。

※当日の開栓依頼は受け付けてもらえません。その日のうちに使うようであれば前もって連絡をしましょう。

●給湯器や水洗タンク等を冬場に長期使用しない時は必ず機器内のたまった水を抜き凍結を予防しましょう。
また水抜きの方法は給湯器により違いますので取扱説明書をご覧になるか地域のガス販売店におたずねください。
寒冷地域では、特別にルールが定められている場合があるので確認しましょう。

③水道

最寄りの水道局に連絡をし、開栓手続きを行なってください。

●水道の元栓は、建物の周辺や1階通路、玄関ドア横のメーターボックス内にある場合があります。水栓番号又は部屋番号を確認して開栓してください。

④電話

転居時に「移転手続き」を行なっている場合にはすぐに使用できます。まだ行なっていない場合は、最寄りのNTT等へ連絡をし、手続きを済ませてください。

□ご近所への挨拶

これから長いおつきあいになる人へ挨拶を忘れずに。

□電気・ガス・水道の開栓

各業者の作業に立ち会い、開栓を行ないます。
（詳しくは上記の「入居される時に」を参照）

□入居したら

防火設備（消火器、非常ベル、非常階段）の位置を確認
しておきましょう。

□ゴミの処分

引っ越しの梱包材料、粗大ゴミなどは、引っ越し業者に持ち帰らせるか、地域の指定する処理日に各自の責任で、きちんと処分してください。

□鍵の保管の注意

鍵は入居者の生命、財産を保護し、プライバシーを守ってくれる大切なものです。

※鍵を紛失しますと、取替え費用を負担することになります。
またキーホルダーに室番号や氏名など書いておきますと危険です。

入居前・入居時

引っ越しのチェック項目

新居で

□役所での手続き

- **転入届**／14日以内に転出証明書を持参し手続きをすませます。
- **印鑑登録**／実印を持参し新規登録を行ないます。運転免許証などの身分証明書があれば即日印鑑登録カードが発行されます。なければ後日郵送された用紙を持っていくとはじめてカードが発行されます。

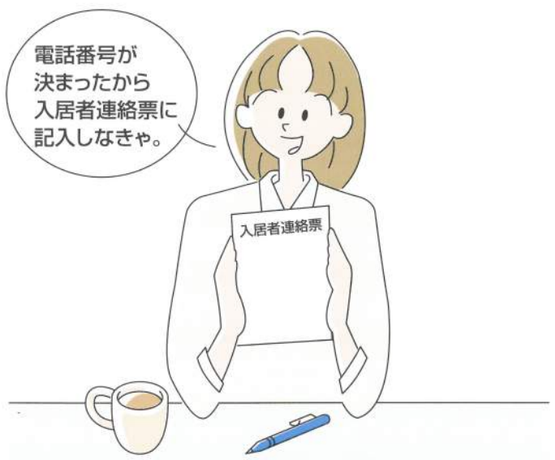
- **国民健康保険**／転入手続と一緒に行ないます。
- **国民年金**／14日以内に年金手帳、印章を持参して行ないます。
- **福祉関係**／印章を持参し、児童手当などの申請書を提出します。(同市区町村への引っ越しは不要)
- **原付**／廃車届け控え、住民票、印章、車体ナンバーの写しを持参し、手続きを行ないます。(同市区町村への引っ越しは不要)

□運転免許証の住所変更

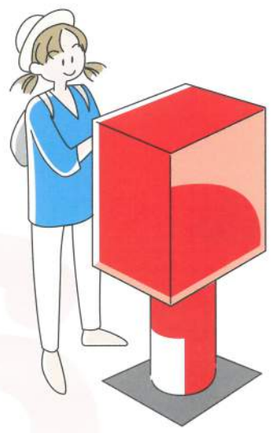
最寄りの警察署に免許証と住民票を持参し手続きを行ないます。他府県に引っ越す場合は写真が1枚必要です。
引っ越し後15日以内に。

□入居者連絡票を提出

巻末の「入居者連絡票（ハガキ）」に新住所、新電話番号などを記入して郵送してください。



□転居の挨拶状を投函



入居中

こんなときに連絡してください

- 旅行や出張で長期不在にするときは、当社に届出をするようにしてください。
- 室内の模様替えなどで原状を替えたい、重量物を設置したいとき、エアコンなど設備機器の取り付けなどを考えているときは、前もって当社に相談してください。

家賃の支払い方法

家賃の支払いは契約書に記載どおりの方法で行なってください。

※家賃の支払いが遅れますと、遅延損害金が発生したり、契約が解除になる場合があります。

防災

①火災

就寝時、外出時の火元の確認をはじめ、たばこの消し忘れ、暖房器具のつけっぱなしなどに注意してください。

※たばこの消し忘れは常に火災原因の上位です。寝たばこは特に注意してください。
※暖房器具を使用する際は寝具や衣類などから離しておくように。
※バルコニーなどは非常時の通路となりますので、モノを放置しないでください。

②盗難

玄関ドアはもちろん、ベランダやトイレ、浴室の窓などの施錠チェックを忘れずに。(カギを紛失した場合は、ただちにご連絡ください。有料にて、シリンダ交換をいたします。) 窃盗のプロは窓の大小を問わず侵入してきます。長期にわたって留守にするときは、新聞の配達を止めるなどの気くばりをしてください。

③漏水

洗濯機、浴室などから水があふれると、階下に影響を及ぼし、たいへんな被害となってしまいます。水道栓の開閉、ホースの差し込み、配水管のつまりなどの管理はしっかりと行なってください。

※洗濯機の排水ホースは排水口にきちっと差し込んでください。
※キッチン、浴室などの排水口はこまめに掃除してください。
※油、ゴミ、生理用品などは絶対に流さないでください。
※ベランダでの植木の水やりにも注意してください。

④震災

非常時に備えて持ち出し品を準備しておきましょう。
(非常持ち出し品チェックリストは15ページを参照。)

共同生活のルール

これだけは守ってほしい

居住者の皆さんがお互いに気を配りながら生活することが大切です。気持ちよく快適に暮らすための最低限のルールやマナーをまとめました。

※共同生活のルールを乱したり、近隣に迷惑をかけると退去させられることがあります。

①ゴミの出し方（地域により異なります）

●**場所**…決められた集積所に出してください。

●**日時**…ゴミの種類ごと、定められた曜日・時間に出してください。

●**分類**…可燃ゴミ／台所の生ゴミ、紙、紙パック、衣類など
不燃ゴミ／プラスチック類、金属、ガラス、陶磁器、ゴム、皮革、電池、電球、ビン、発泡スチロールなど
粗大ゴミ／家具、自転車、テレビ・ステレオ・冷蔵庫などの家電、容器に入らないもの

※ペットボトルの取り扱いは地域によって異なりますので、最寄りの清掃局にご確認ください。

②騒音

共同住宅ではある程度の音は「生活音」として許容しなくてはなりません。しかし、昼間は気にならない程度の音でも夜になると思いのほか響くことがあります。深夜の入浴や洗濯、掃除、テレビなどの音は騒音になりますので、十分に注意してください。

※テレビは壁から離して設置すると音が伝わりにくくなります。

※テレビ、ステレオはボリュームを絞ったり、ヘッドホーンで聞くようにしてください。

※ドアの開け閉め（閉めるときは手を添えてそっと）、階段の上り下りは静かに。

※音の伝わりやすい板床にはカーペットを敷くなどして音の響きがないようにしてください。

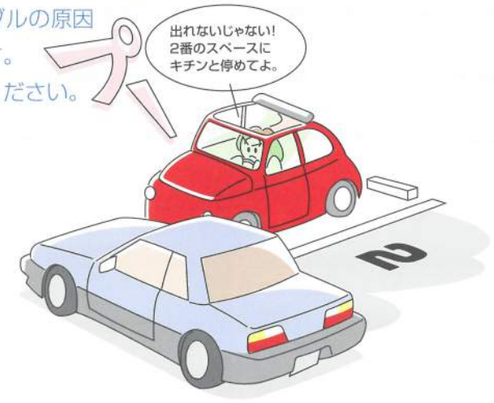
③ペット

犬、猫などの小動物を飼うことは禁止しております。（一時預かりも禁止です）ペットは臭い、鳴き声、ノミ・ダニの発生など近隣住民の迷惑となりますので、必ずルールは守ってください。また敷地内で野良猫、犬にエサを与えることもやめてください。

④違法駐車、違法駐輪

指定場所以外、近隣路上などでの駐車・駐輪は居住者や近隣住民の皆さんに迷惑をかけますのでしないでください。なお使用しない自転車、バイクは速やかに各自で廃棄処分してください。

※駐車中にエンジンを高速回転させると、騒音となり近隣とのトラブルの原因になります。注意してください。

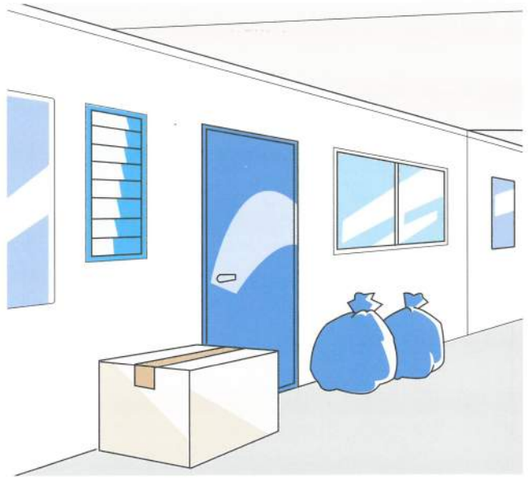


⑤共用部分での荷物の放置

廊下、ベランダ、玄関ホールは共用部分です。ゴミや私物、出前の器などの放置をしないでください。また、いざというときの避難経路ともなります。

※ベランダ、バルコニーの手すりに植木鉢などを備え付けることは、落下や水滴などで階下の居住者に迷惑をかけます。また床は防水仕様になっていない所がありますから散水、エアコンの排水などが階下に漏水しないように気をつけてください。

※幼児のいる家庭では、ベランダに箱などを置くとその物を踏み台にすることもあり、危険ですから気をつけてください。



⑥結露・カビの防止、お手入れについて

●結露の防止

夏、冷たい水をコップに入れておくと「露」がつくように、建物でも戸外との温度差が大きくなる季節に“結露”が発生します。機密性のよい建物ほど結露がおこりやすく、カビやクロスの剥がれ、シミの原因にもなりますので日常のお手入れが大切です。結露を防止するには、風通しをよくして、マメに換気を行ない、もし水滴が発生したら、乾いた布で速やかにふき取っておくようにしましょう。

●カビの防止

梅雨時や結露の発生しやすい冬場には押し入れや家具の裏側、浴室、洗面所などに「カビ」が発生することがあります。カビの予防のためには、換気を十分に行ない、家具なども壁から少し離して置くようにしましょう。また、押し入れのふすま、収納（クローゼット、下駄箱）も少し開けて風通しをよくしましょう。

※天気のよい日は窓を開けて風通しをするよう心がけてください。

※風呂の使用後は換気扇を十分に回したり、窓を開けるなどして水蒸気を除去してください。

⑦その他、守っていただきたいこと・お手入れしていただきたいこと

●使用規則、管理規則をよく読んでください。とくに区分所有建物（分譲マンションなど）を賃借された場合は、その建物で定めている管理規約、使用規則などを守って、他の所有者（居住者）と円滑な共同生活を営んでください。

●薬品や機械など、建物に損害を与えたり、居住者に迷惑をかける可能性のある危険物を持ち込まないようにしてください。

●換気扇は汚れた空気や臭いを外に出すための必需品ですから、定期的に清掃を行いフィルターの取り替えも定期的に行ってください。また冷暖房機器のフィルターも定期的に清掃を行ってください。

善管注意義務（善良なる管理者の注意義務）とは

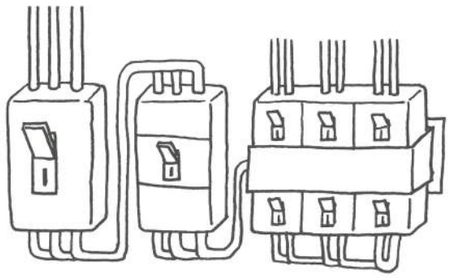
借主の故意・過失や通常の使用方法に反する使用など、借主の責任についての考え方として、例えば民法第400条があります。
民法第400条では、他人のものを借りている場合、借主は、契約してから契約終了時に物件を貸主に明け渡すまでの間は、相当の注意を払って物件を使用、管理しなければならないという意味のことが規定されています。これを「善良なる管理者としての注意義務」といい、一般には略して「善管注意義務」といいます。

故障かな?、と思う前に。

「困ったな」「おかしいぞ」のこんなとき、こんな場合。まず自分で調べて確認を。

ブレーカーがすぐ落ちる。

ブレーカーが落ちるのはいくつかの電気製品を同時使用した時などの電力容量オーバー、もしくは漏電によるものです。



アンペアブレーカー　漏電ブレーカー　安全ブレーカー

●アンペアブレーカーが落ちる場合。
全体の電力を使い過ぎています。

●漏電ブレーカーが落ちる場合。
回路が漏電している恐れがあります。

●安全ブレーカーが落ちる場合。
落ちた回路の電力を使い過ぎています。
契約電力容量を上げる場合や漏電ブレーカーが落ちる場合は最寄りの電力会社まで連絡してください。

テレビの写りが悪い。

①テレビ用端子がきちんと接続されていますか?
②近隣者も同じような状況ですか?
以上のことを確認して、取り扱い説明書も読んでみましょう。

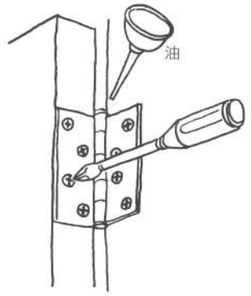
インターホンが鳴らない。

電池式の場合は電池を取り替えてください。コンセント式の場合はコンセントの差し込みをチェックしてください。

玄関ドアの閉まりが悪い。

図のように各箇所をチェックして、閉まり具合を調整してください。

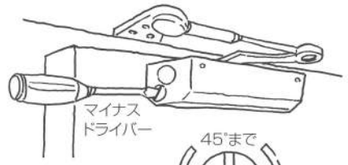
●ガタつき・きしみの調整。
蝶番がゆるんでいるときは止めネジをしっかりと締めなおしてください。きしんだりするときはミシン油を少しさすと軽くなります。



●閉まるスピードの調整。

Aタイプ

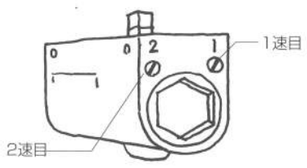
図のように調整してください。

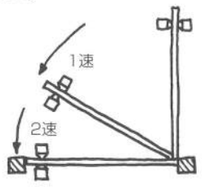


Bタイプ

●ドライバーなどで1速目は刻印1を、2速目は刻印2を各々回転させて調整してください。右へまわすと遅く、左へまわすと速く閉まります。

●1速目と2速目の速度差を極端に変えると、故障の原因になりますので注意してください。





エアコンが効かない。

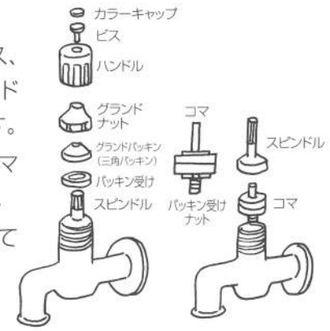
①コンセントは差し込まれていますか?
②室内機の操作部の電源は入っていますか?
③室内機、室外機の吸い込み口や吹き出し口はふさがれていませんか? また、フィルターが汚れていませんか?
以上のことを確認して、取り扱い説明書も読んでみましょう。

エアコンから室内に水漏れする。

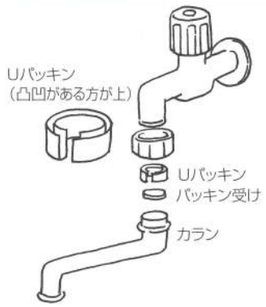
エアコンを使わない時などに、ドレンホースに入った木の葉などのゴミのつまりが主な原因です。当社、もしくは販売店などに連絡をしてゴミを取り除きましょう。

蛇口から水が漏れる。

①水道元栓を自分の部屋のものか確認した上、完全に閉めます。(集合住宅の場合は玄関横のパイプスペース内にあります)
②カラーキャップ、ビス、ハンドル、グランドナットの順で外します。
③スピンドルを外しコマを交換してください。
④逆の順で締め直して完了です。



自在水栓の継目から水が漏れる。



①蛇口を閉めてナットを取り外してください。
②Uパッキンの上下を間違えないように交換してください。
③ナットを閉めてください。
※コマ、Uパッキンはスーパー、金物店で販売しています。

給湯器のお湯が出ない。

給湯器のコンセントが差し込んであるか、給湯器下のバルブは開いているか確認してください。それでも出ない場合は当社か、最寄りのガス会社まで連絡してください。

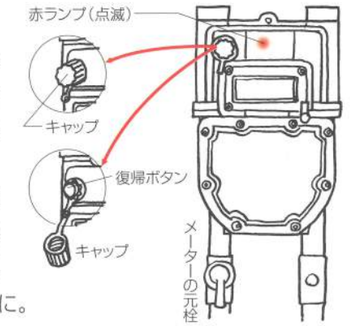
お風呂の水が流れにくい。

配水管のつまりが原因です。排水トラップ(排水口)の掃除をこまめに行なってください。

キッチンの換気が悪い。

換気扇の油汚れが原因です。月に1回必ず掃除をするよう心がけてください。

ガスが止まったら。



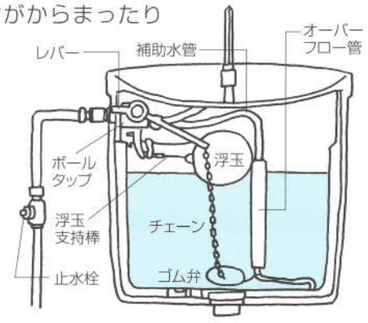
図のように赤ランプが点滅していたら次の手順で操作してください。
①すべてのガス器具を止め、元栓を閉める。屋外の器具も忘れずに。
②復帰ボタンのキャップをはずす。
③復帰ボタンを奥までしっかり押さえて、手を離す。(ボタンはもとに戻り、赤ランプは再び点滅します)
④約3分待つ。(この間にガス漏れがないか確認しています)
⑤再度ガスメーターを確認して、赤ランプが消えていればガスが使えます。

トイレの水が止まらない。

ロータンクの放水レバーを動かしても止まらない場合は以下の原因が考えられます。それでも止まらない場合は当社か、最寄りの修理会社にご連絡ください。

●ロータンク内のゴム弁を持ち上げるアームがひっかかったり、チェーンがからまったりしていないか。

●浮き玉の止まる位置がオーバーフロー管より高い位置にないか。浮き玉がどこかにひっかかっていないか。



トイレがつまったら。

水を流さずに、ラバーカップでつまりものを吸い上げてください。
①便器の排水口いっぱいにラバーカップを押しつける。
②勢いよく手前に引いたり、押したりを繰り返す。

契約更新・解約

解　約

①解約通知

解約をする場合は、契約書に記載の指定の予告期間内にご連絡ください。電話だけでのご連絡はトラブルとなりますので、必ず電話連絡後、巻末の「解約通知書」を当社までお送りください。

※解約日がはっきりしない場合やご本人様からのご連絡でない場合は受け付けられません。(注)解約通知後の変更は認められません。

②解約日、ルームチェック当日

解約日までには、必ず荷物を全部出した状態にしておいてください。また退去時にでたゴミは責任をもって処理してください。

※その他、次の点をご留意ください。

●公共料金等の精算を必ず行なっておいてください。

●入居時にお渡しした「鍵」を必ずご返却ください。(スペアキーも含みます)

●室内備品の取り扱い説明書もご返却ください。

※最寄りの郵便局へ転居届(用紙は郵便局にあります)を提出すると、旧住所宛ての郵便物は1年間新住所へ転送されます。

③敷金の精算

ルームチェック後、解約精算書を郵送(またはご連絡)します。

※敷金の精算は諸経費の処理後となります。

※家賃滞納などで預かり敷金を超えた場合は、当社の指定する方法でお支払いいただきます。銀行振込の場合、手数料はお客様のご負担となります。

契約更新

注）定期借家契約では更新はありません。

賃貸借契約では、通常2年間となっております。(一部例外を除く)

①更新通知

契約満了日が近づきますと、更新の案内〈契約更新のお知らせ〉をお送りします。

※万が一、案内がない場合は必ず事前にお問い合わせください。

②更新手続き

更新手続きは所定の方法にて行ないます。

※火災保険に加入されている場合は、更新手続きも同時に行ないます。

原状回復

賃貸契約書に明記されておりますとおり、退去時には使用した部屋などの原状回復をしていただきます。この費用は敷金と差引き計算し、余剰金がある場合には返還、不足が生じた場合には追加支払いいただきます。

MEMO

便利付録

知っ得! 暮らしに役立つ豆知識

〈収納〉

軽いものは上に、重いものは下に、いつも使うものは中段に、あまり使わないものは上下段に、が収納の基本です。キッチンや押し入れは使いやすいようラックなどで仕切り、デッドスペースをつくらないことも大切。

〈省エネ〉

- テレビやステレオなどの家電は主電源を切ったあとコンセントを抜いておくと電気代の節約に。
- 暖房器具を使用しているときはカーテンやカーペットなどでさらに効果的に。
- 冷蔵庫の開閉はすばやく、モノを詰め過ぎないように。三分の二以下が適量です。
- 照明器具のほこりや汚れは明るさの妨げに。こまめにふき取っておきましょう。

〈非常用品〉

万が一のときのために、非常用品を用意しておきましょう。〈飲料水、乾パン、懐中電灯、ラジオ、消毒薬・ばんそうこうなどの救急薬品、胃腸薬などの常備薬、タオル、ライター、現金〉などをまとめておくと安心です。

〈お手入れ　他〉

●電化製品は壁から離して！

テレビ、冷蔵庫など電化製品の裏側の壁には、静電気が原因で黒い煤が付くことがあります。対策として電化製品は壁から10cm程離して設置してください。また壁との間に板などを置くことも効果的です。

●クロスのお手入れ

壁のクロスの汚れは、強く擦らずに歯ブラシなどを使って優しくブラッシングし、汚れを浮かせた後に固く絞った雑巾で拭いてください。また、日ごろからこまめに乾拭きをしてください。

●カビの除去

カビはエチルアルコールを使えばほぼ死滅しますが、アルコールは揮発性があるので、持続力には欠けています。水で薄めたカビ取り剤や塩素系漂白剤で拭き取ると効果的です。

●浴室・浴槽のお手入れ

浴室・浴槽は、定期的に掃除をしてください。その際、中性洗剤や浴室用洗剤、やわらかいスポンジなどを使ってください。シンナー、硫酸・塩酸タイルクリーナー、ベンジン、固いタワシは使わないでください。

浴室は湿気が多く、結露やカビが発生します。入浴後には、必ず換気を行ってください。

またユニットバスはFRP（強化プラスチック）で出来ているため、重い物を床に落とすと、ひび割れなどを起こすことがあるので注意してください。

髪の毛を流すと排水管が詰まる原因となりますので、ネットを設置するなど流さないようにしてください。

●断水時は水道の栓を閉めて！

停電や故障などで断水した際は、水道の栓を必ず閉めてください。開けたままにすると、水が漏れ部屋中が水浸しになったり、水漏れをする恐れがあります。

知っ得! 知っておきたい生活行事

■いろいろなお祝い

- **帯　祝　い**／妊娠5か月目の戌の日に岩田帯をつけ、出産の無事を祈ります。
- **お　七　夜**／子供が産まれて7日目に成長を祈ります。合わせて命名を行なうことも。
- **お食い初め**／生後100日過ぎあたりに、一生食べ物に困らないようにとお祝いします。
- **初　節　句**／生後はじめて迎える節句。女の子は3月3日、男の子は5月5日。
- **七　五　三**／成長の節目にあたる厄年が3・5・7歳のため、11月15日前後に子供の成長を感謝しお祝いします。
- **還　　暦**／数え年で61歳のお祝い。生まれた年の干支に行ないます。
- **古　　稀**／数え年70歳のお祝い。
- **喜　　寿**／数え年77歳のお祝い。
- **米　　寿**／数え年88歳のお祝い。
- **卒　　寿**／数え年90歳のお祝い。
- **白　　寿**／数え年99歳のお祝い。

■結婚記念日

紙婚式	1周年	陶婚式	20周年
菓子婚式	2周年	銀婚式	25周年
木婚式	5周年	真珠婚式	30周年
花婚式	7周年	珊瑚婚式	35周年
錫婚式	10周年	金婚式	50周年
水晶婚式	15周年	金剛石婚式	75周年

■厄年

- **男　　性**／数え年で25歳と42歳が本厄。
- **女　　性**／数え年で19歳と33歳が本厄。

ダイヤル便利メモ

家賃・契約に関するお問い合わせ	（　　）担当		
緊急時のお問い合わせ	（　　）担当		
警察	110	コレクトコールのお申し込み	106
火事・救出・救急	119	電話番号案内（有料）	104
電話の故障	113	天気予報（有料）	177
お話し中調べ	114	時報（有料）	117
電報	115	電話の新設・移転・各種サービスのお問い合わせ	116
100通話（通話料金を知りたい時の市外通話）	100		

施設・機関名	名　称	電話番号
市区町村役場		
税務署		
税務事務所		
保健所		
警察署		
電話局		
郵便局		
電気会社		
ガス会社		
水道局		
病院・医院		

施設・機関名	名　称	電話番号
勤務先		
学校		
駅		
バス会社		
タクシー会社		
新聞店		
米店		
酒店		
クリーニング店		
美容院		
出前		

非常持ち出し品チェックリスト

「非常持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最小限の備えで、被災時・非常時の**最初の1日間をしのぐ**ための物品です。

番号	品名	数量（大人2人分）		備考メモ
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン（110g）	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水（500ml）	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパー保存水（500ml）」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分の使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、センヌキなどの機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また、各機能ごとの単品の用意でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。
10	ロープ　7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。
11	救急袋	1枚		No.12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		とげ抜き、ピンセット等として使える。
13	消毒薬	1本		No.12～20をまとめて、No.11の（救急袋）に収納する。
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ（滅菌）	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		防寒用としても重要。
20	常備薬・持病薬など	適当量		あわせて処方箋のコピーも。
21	レジャーシート　2畳	1枚		1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のものを備えておきたい。
24	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。
26	トイレットペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウェットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金（10円玉）	約50枚		公衆電話用。100円玉があっても良い。（非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。）
29	ガムテープ（布製）	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック（太）	1本		伝言を書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳と、ペン類。

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、個々の事情にあわせて調整が必要です。（当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は約8kgです）

※出所：このチェックリストは右記ホームページを参考に作成しています。阪神・淡路大震災記念 人と未来防災センター http://www.dri.ne.jp（2012年4月時点）